

## Психотерапия в Париже и во Франции

*Серж Гингер*  
e-mail: [ginger@noos.fr](mailto:ginger@noos.fr)

### Развитие психотерапии и её влияние на общество

В последнее время спрос на психотерапию постоянно возрастает. Это объясняется несколькими причинами. С одной стороны, благодаря широкому освещению данной проблематики в средствах массовой информации, сегодня население гораздо лучше, чем раньше, информировано о предмете и возможностях психотерапии. С другой стороны, люди всё чаще сталкиваются со стрессовыми ситуациями как личного, так и общественного характера.

Два года назад во Франции был проведён общенациональный социологический опрос, результаты которого показали, что 5,2% взрослого населения страны либо уже лечилось у психотерапевта, либо лечится в настоящее время. Это составляет 3 миллиона человек, среди которых 6,4% - женщины и 3,9% - мужчины.

Следует отметить также, что в Париже и его ближайших пригородах число людей, уже обращавшихся к психотерапевту, составляет не 5,2%, а 7,2% от общего количества населения. И, наконец, наибольшее количество клиентов приходится на возрастную категорию от 35 до 50 лет (10%).

Основные причины, заставившие этих людей обратиться к психотерапевту, следующие: депрессия (50%), а также тревожность и стресс (40%), выражающиеся в ухудшении отношений в семье (50%), с супругом или супругой (40%), и на работе (24%). Очень распространённой причиной являются также нарушения сна (60%) или питания: булимия и анорексия (24%). 40% пациентов до обращения к психотерапевту принимали психотропные средства (транквилизаторы или антидепрессанты). Однако лишь 27% продолжили принимать эти препараты после лечения у психотерапевта.

Опрошенные обращались к специалистам по разным направлениям психотерапии, среди которых можно назвать различные варианты психоанализа (30%), когнитивно-поведенческую психотерапию (20%), семейную (10%), и наконец гуманистическую и экзистенциальную психотерапию: Гештальт, транзактный анализ, гипноз по Эриксону, психотелесная терапия и. т.д. (20%).

В среднем продолжительность лечения варьировалась от 6 месяцев до 3 лет, при одном сорокаминутном сеансе в неделю. 84% опрошенных остались довольны или очень довольны результатами лечения.

Почему же к психотерапевту обращается гораздо больше женщин, чем мужчин? В большинстве европейских стран соотношение примерно одинаковое: из общего количества людей, которые лечатся или лечились у психотерапевта, лишь одну треть составляют мужчины, а все остальные - женщины. Это вовсе не значит, что женщины страдают нервными и психическими расстройствами больше, чем мужчины.

Дело в том, что женщины испытывают значительно меньше трудностей в общении, и им гораздо легче обратиться за помощью. Мужчины, наоборот, значительно меньше склонны к словесному общению, и чаще всего предпочитают справляться со своими проблемами самостоятельно.

## Психотерапия в больших современных городах

Почему жители больших городов в два раза чаще обращаются к психотерапевту?

Это вероятно объясняется многими взаимосвязанными причинами по большей части социологического характера.

С одной стороны, наблюдается постоянный рост предложения на «рынке» психотерапевтического лечения: жители больших городов все лучше информированы об имеющихся возможностях лечения, и им гораздо легче найти квалифицированного специалиста.

С другой стороны, спрос на такого вида лечение также постоянно растёт. Это связано со следующими факторами.

Измельчение семейных ячеек: городские квартиры слишком малы, чтобы вместить всю семью, вместе с дедушками, бабушками и двоюродными братьями и сёстрами. Члены одной семьи часто живут очень далеко друг от друга. Поэтому рядом с детьми не всегда есть люди, готовые их выслушать, помочь советом, поделиться жизненным опытом, или даже просто с ними поиграть.

Атмосфера анонимности, характерная для больших городов: если жители деревни как правило знают всех, кто живёт на их улице или в их квартале, то городские жители часто даже не знают своих соседей по подъезду или по лестничной площадке. Такая атмосфера развивает в людях чувство одиночества, а иногда и ощущение «покинутости».

Стресс, связанный с транспортом. Речь идёт как об общественном транспорте (метро, автобус), так о личном автомобиле (автомобильное движение в больших городах очень интенсивно). Часто транспорт изматывает человека ещё до начала работы.

Стресс, связанный с работой: постоянное умственное и физическое напряжение, работа в ночную смену, растущая конкуренция, страх перед увольнением, плохие отношения с коллегами или «преследования» со стороны начальства.

«Хрупкость» семейной ячейки: на сегодняшний день в Париже наблюдается 50% разводов, дети часто воспитываются одной матерью, вынужденной играть одновременно и роль матери и роль отца. В конечном итоге, такие дети не видят перед собой ни подлинного образа матери, ни подлинного образа отца.

Рост преступности, в том числе различных видов воровства, порчи автомобилей, нападений на водителей автомобилей, разгул мафии, и так далее. Отсутствие безопасности развивает в людях всякого рода фобии и параноидальное поведение.

Сети наркомафии, торгующей морфием, героином, экстази и т.д. процветают в больших городах, пытаясь привлечь подростков к употреблению наркотиков.

Пропаганда насилия, идущая с экранов телевизоров. Причём многие подростки проводят почти всё свободное время перед телевизором, стремясь пережить «новые ощущения» и сильные эмоции.

Усталость и загрязнённость окружающей среды. Эти факторы ослабляют иммунитет организма и отрицательным образом сказываются на физических силах и психике человека.

Все выше перечисленные факторы, способствующие увеличению спроса на психотерапию, присутствуют в большинстве больших городов всех стран мира.

Какова же ситуация во Франции, и в частности, в Париже?

### **Особое место, которое занимает психоанализ**

Во Франции психоанализ всё ещё занимает особое место. Его влияние очень велико, в частности, в университетах и в средствах массовой информации, о нём много говорят в прессе, по радио и по телевидению. Однако практика психоанализа сильно уменьшилась в последнее время. Социологический опрос, о котором уже упоминалось выше, выявил, что лишь 30% от общего количества людей, лечившихся у психотерапевта, обращались к специалисту, применяющему преимущественно методы психоанализа. И при этом только с 12% был проведён классический психоанализ, с несколькими сеансами в неделю и на диване. Такой результат оказался для нас неожиданным. Замечу, что данный социологический опрос был первым опросом такого типа, который проводился среди пациентов, а не среди самих психотерапевтов. Предыдущие опросы обращались, как правило, к специалистам, многие из которых имеют склонность переоценивать значимость своей «школы». Миф о преобладании психоанализа над остальными психотерапевтическими методами поддерживается в основном благодаря частым публикациям, в том числе в газетах и женских журналах, а также благодаря многочисленным университетским исследованиям. На практике же этот метод пользуется спросом в основном у интеллигенции, что объясняется его высокой ценой и большой продолжительностью. Психоанализ действительно стоит очень дорого: из расчёта трёх сеансов в неделю, минимум по 50 евро за сеанс, получается около 700 евро в месяц! А продолжительность его во Франции колеблется от 5 до 10 лет. Кроме того, психоанализ отнюдь не всегда приводит к значительным терапевтическим результатам. Надо отметить, что многие французские специалисты в этой области сами подчёркивают, что психоанализ не психотерапия, и что излечение пациента может иметь место лишь в плюс к его «философским» результатам. Таким образом, мы видим, что речь здесь идёт скорее о способе самопознания, который ориентирован больше на философов и учёных, чем на людей, страдающих нервными расстройствами или имеющих экзистенциальные проблемы.

### **Когнитивно-поведенческая психотерапия**

Когнитивно-поведенческая психотерапия сложилась под влиянием работ Павлова и Скиннера. Она заключается в постепенном изменении негативных поведенческих установок клиента путём постепенного привыкания к факторам и ситуациям, вызывающим болезненные нарушения поведения. Этот вид психотерапии характеризуется короткой продолжительностью, лечение занимает в среднем около двадцати сеансов в течение нескольких месяцев. Оно оказывается довольно эффективным при определённых расстройствах, в частности, при различного вида фобиях или обсессивно-компульсивных состояниях. В больничных условиях, этот вид психотерапии часто практикуется наряду с лекарствами. Сегодня уже никто не сомневается в эффективности когнитивно-поведенческой психотерапии. Благодаря записям, сделанным с помощью позитронной камеры, выяснилось, что всего за несколько недель, благодаря такой психотерапии в биохимии и нейрональной активности головного мозга происходят определённые положительные изменения. Причём эти изменения оказываются более значительными и стабильными, чем те, которых удаётся

добиться путём применения химиотерапии. К сожалению, показания к когнитивно-поведенческой психотерапии ограничены. Кроме того, во Франции всё ещё сильны предрассудки, приравнивающие любую форму системного обучения к «дрессировке». В связи с этим частная практика когнитивно-поведенческой психотерапии во Франции развита довольно слабо.

### **Системная семейная терапия и терапия супружеских пар**

Во Франции системная психотерапия практикуется уже в течение ряда лет. И специалисты и сами больные начинают осознавать, что причиной многих проблем являются не только и не столько индивидуальные нейробиологические нарушения или психические расстройства, имевшие место в прошлом или возникшие в настоящее время, сколько трудности, которые «пациент» испытывает при общении со своими близкими, с супругом(ой) и/или с другими членами семьи. Таким образом проблема больше не воспринимается как сугубо внутренняя, но скорее как внешняя по отношению к данному человеку, и затрагивающая саму систему общения и взаимоотношений в семье. То есть «больна» вся семья (или супружеская пара), а не один из её членов.

Эти взаимоотношения изучаются *in vivo* на сеансах психотерапии: «Кто говорит? Что он говорит? Как он это говорит?» Большое внимание уделяется также «невербальному» языку тела, позе, микро-жестам, а также месту, которое каждый член семьи спонтанно выбирает в помещении, где проводится сеанс... За всеми этими элементами ведётся наблюдение, часто через одностороннее зеркало. Лечение, как правило, продолжается недолго, в течение нескольких месяцев по одному или по два сеанса в месяц. Однако оно мобилизует нескольких членов семьи и часто нескольких терапевтов. Кроме того, оно зачастую требует специального оборудования: одностороннее зеркало, наушники для проведения супервизии, и т.д. Всё эти причины тормозят распространение этого вида терапии, да и показания к нему ограничены. В настоящее время во Франции семейная терапия и терапия супружеских пар применяется в 10% случаев.

### **Гуманистическая и экзистенциальная психотерапия**

С начала 70-х годов во многих странах, и в частности во Франции, стали активно развиваться так называемые «гуманистические» направления психотерапии:

транзактный анализ (разработанный Эриком Берном),  
индирективная психотерапия (основателем которой является Карл Роджерс),  
гипнотерапия (автором которой является Милтон Эриксон),  
психотелесные методы терапии,

Гештальт-терапия (разработанная Фрицем Перлзом), которая сегодня преподаётся во многих учебных заведениях, и которой посвящено более 1 000 публикаций.

Все эти разнообразные методы быстро прижились во Франции, так как они полностью соответствовали распространённой в то время экзистенциальной философии, во многом изменившей представления о бытии и формировании человеческой личности. Человеческая личность перестала восприниматься исключительно как «продукт» прошлого (как считал Фрейд, который придавал чрезмерное значение ситуациям, пережитым в детстве и

компульсии к повторению этих ситуаций) или среды (как считают сторонники поведенческой психотерапии). В видении сторонников гуманистической и экзистенциальной психотерапии человек предстаёт полностью свободным и ответственным за свои поступки.

«Важно не то, что сделали из меня, а то, что я сам сделал из того, что сделали из меня.»  
*Жан-Поль Сартр*

Этот призыв к самостоятельности и свободе очень импонировал Франции времён идеологической революции мая 1968 года, проходившей под лозунгом «Вся власть воображению!»

Сегодня разнообразные виды гуманистической терапии широко практикуются не только в частных кабинетах, но и в учебных заведениях, больницах, и даже на предприятиях.

Так, в будущем месяце (в июне 2003), в стенах знаменитого Дворца Конгрессов в Париже состоится коллоквиум, посвящённый эриксоновской гипнотерапии. В нём примет участие ближайший помощник Милтона Эриксона, Эрнест Росси. В настоящее время эриксоновский гипноз почти полностью вытеснил классический гипноз, слабыми сторонами которого являются чрезмерная директивность, и недостаток внимания к чувству ответственности пациента. В гипнотерапии все изменения сознания и погружение до самых глубинные слоёв бессознательного осуществляются самим клиентом, причём психотерапевт даже не знает, среди каких воспоминаний и образов «путешествует» пациент, находящийся в состоянии гипноза. Его роль сводится лишь к тому, чтобы помочь клиенту «отключиться» от реальности.

### **Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз**

Я завершу это краткое представление основных видов психотерапии, пользующихся популярностью в Париже, упоминанием об одном из самых последних «чудодейственных» методов, разработанных в США. Речь идёт о Психотерапии эмоциональных травм с помощью движений глаз. Автором её является Фрэнсин Шапиро. Этот психотерапевтический метод позволяет всего за несколько (от трёх до восьми) полуторочасовых сеансов избавить пациента от 80% нарушений, вызванных сильной эмоциональной травмой. Интересно сравнить продолжительность этого вида психотерапии с продолжительностью классического психо-анализа, который в среднем требует около 500 сеансов! Несколько серий быстрых движений глаз (похожих на движения, которые непроизвольно совершаются во время сна (парадоксальный сон)) позволяют быстро вызвать «загнанные внутрь» ассоциации, и таким образом «выправить» создавшиеся в сознании схемы. Эта техника хорошо сочетается с более традиционными видами психотерапии, такими как психоанализ или Гештальт-терапия, и часто позволяет значительно ускорить процесс выздоровления пациента. Этот новый метод позволяет по-новому взглянуть не только на травмы, имевшие место недавно (катастрофа, разбойное нападение, изнасилование, стихийные бедствия, участие в военных действиях), но и на события далёкого прошлого, такие как изнасилование, которому человек подвергся в детстве, дурное обращение родителей, частые унижения, и т.д.

## **Общая панорама психотерапевтических методов**

Итак, можно считать, что из примерно двадцати психотерапевтических методов, которые Европейская ассоциация психотерапии официально признала научно обоснованными, в настоящее время во Франции постоянно практикуется чуть больше половины. Напомню, что Европейская ассоциация психотерапии признаёт научно обоснованными те направления психотерапии, которые опираются на чёткую теоретическую базу, являются предметом научных и специальных публикаций и преподаются по крайней мере в шести из 46 европейских стран-членов Ассоциации.

Кроме этих основных психотерапевтических методов, на бурно развивающемся «рынке» психотерапии процветает множество других направлений, однако большинство из них являются всего лишь вариантами классических видов психотерапии. К сожалению, чаще всего, создателей таких «новшеств» интересует в первую очередь собственная популярность. Некоторые другие направления являются скорее сектами и представляют значительную опасность. Пользуясь сомнительной идеологией, главари таких сект стремятся превратить своих последователей в рабов, вытянуть из них побольше денег, или же используют их для удовлетворения своих половых потребностей. Во Франции пока не существует законодательства, защищающего профессию психотерапевта, его дипломы и образование. Однако правительство принимает строгие меры по борьбе с различными эзотерическими, политическими и мафиозными сектами, под прикрытием «психотерапии» манипулирующими людьми. Разница между психотерапией и деятельностью секты состоит в том, что психотерапия стремится научить человека самостоятельности и чувству ответственности, а секта стремится убить волю человека, чтобы его поработить.

### **Законодательство : сегодняшняя ситуация и перспективы**

Сегодня во Франции насчитывается около 15 000 психотерапевтов, то есть в среднем 25 психотерапевтов на 100 000 человек (или один психотерапевт на 4 000 человек).

Если говорить о базовом образовании этих 15 000 психотерапевтов, то:

- 10% из них имеют медицинское образование;
- 25% психологи;
- 20% социальные работники;
- 15% санитары медицинской или психиатрической специализации;
- 15% преподаватели.

Напомню, что в соответствии со Страсбургской Декларацией Европейской Ассоциации Психотерапии, принятой в 1990 году, психотерапией имеют право заниматься не только врачи и психологи, но и представители других гуманитарных профессий (также как и в Австрии, Великобритании и Финляндии). Такой подход несомненно способствует значительному обогащению культурной базы психотерапии.

Обучение профессии психотерапевта длится не менее четырёх лет. При этом обучающийся должен выбрать определённый метод, в котором он будет специализироваться. Для того, чтобы иметь право начать работу с собственными клиентами, психотерапевт обязан осуществить личную психотерапию, кроме того, он должен постоянно супервизировать свою работу и неукоснительно соблюдать Кодекс профессиональной деонтологии.

Лечение у психотерапевта как правило не возмещается социальным страхованием, что способствует «равноправию» разных школ и методов. Кроме того, это позволяет клиентам свободно выбирать продолжительность лечения и частоту сеансов, а также подчёркивает их личную ответственность. С другой стороны, в некоторых больницах, диспансерах и поликлиниках существуют отделения бесплатной психотерапевтической помощи для людей испытывающих финансовые затруднения.

В ближайшей перспективе ожидается принятие закона, который будет регулировать деятельность психотерапевтов. Такой закон принесёт несомненную пользу как специалистам, так и клиентам, так как поможет значительно снизить риск различных злоупотреблений. Есть основания надеяться, что после официального признания профессии психотерапевта и ее статуса, количество специалистов постепенно возрастет и составит в среднем по крайней мере 50 специалистов на 100.000 человек (то есть один психотерапевт на 2000 человек), или даже 75 на 100 000 (то есть, психотерапевтов будет столько же, сколько зубных врачей). Это позволит психотерапевтам заниматься не только лечением, но и профилактикой нервных и психических расстройств. Это тем более актуально, что количество социальных факторов, вызывающих эти расстройства, постоянно возрастает, особенно в больших городах. Речь идёт о таких явлениях как депрессии, стресс, разрыв между супругами, безработица, преступность, расизм, наркомания и т.д.

Так что, XXI век, вероятно, будет веком наук о человеке и веком психотерапии.

e-mail: [ginger@noos.fr](mailto:ginger@noos.fr)